

離乳食取り分けレシピ

おとなも子どもも  
いっしょにごはん!



ホットプレート  
で簡単!

子どもと  
一緒に

「ふんわりやわらかシュウマイ」



離乳食なので薄味です。  
大人はタレのバリエー  
ションで楽しんで!  
おすすめは生姜しょうゆ。  
王道のからし♪  
野菜はお好みのものでOK。  
水分の多い物(もやし、キャ  
ベツ)が特に相性  
が良いです。



Good!

〈材料〉大人5~6人分 ※約40個~50個分

|                   |          |                                |        |
|-------------------|----------|--------------------------------|--------|
| ひき肉(豚・合いびきなどお好みで) | 200g     | ブロッコリー                         | 1/2株   |
| 絹ごし豆腐             | 1丁       | 人参                             | 1/2本   |
| 玉ねぎ               | 1/2個     | 白菜                             | 1/4株   |
| 生しいたけ             | 小6枚くらい   | ※コーンやグリーンピースなどの<br>トッピングはお好みで! |        |
| 塩                 | 小さじ1/3   | シュウマイの皮                        | 40~50枚 |
| 片栗粉               | 大さじ2・1/2 | A                              |        |
| こしょう              | ごく少量     |                                |        |
| ごま油               | 小さじ1     |                                |        |

〈作り方〉

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wの電子レンジで2分加熱し水切りする。
- たまねぎ、しいたけはみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ①②にひき肉を合わせ、よく練って丸めシュウマイを作る。(柔らかいようであればスプーンですくう)好みに包んだり、3mm幅に切った皮を散らしたりしてもよい。
- 白菜と人参は細切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ホットプレートに④の野菜を敷き、水を100~150cc加える。
- ⑤の上に、包んだり皮をのせたりした③のシュウマイを並べ、フタをして弱火(140℃くらい)で10~15分蒸す。

★フライパンでも半量以下の量で、同様に作ることができますよ!

**初期**  
玉ねぎと豆腐を取り分けて、それぞれ茹でてみじん切りにし、ペーストにする。

**中期**  
玉ねぎ・豆腐・ひき肉を少量取り分け、玉ねぎはみじん切り、豆腐は5mm角に切る。出汁に玉ねぎを加え、加熱。柔らかくなったらミンチと豆腐を加え、火が通ったらしょうゆ少々で味を整えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

**後期・完了期**  
大人から取り分け。野菜は大人が食べる丁度良いと感じたら、離乳食では固いので気を付けて。キッチンバサミで切ってあげて下さいね。

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

インフォメーション

第12回  
えほん展

- 1000冊の絵本の展示、読み聞かせ
- ぐりとぐらの変身コーナー
- トーマスに乗ろう など

えほんとおそびのふわふわランド

2019年

11月30日(土) 10:00~16:00

12月1日(日) 10:00~15:00

西淀川区役所・5階  
(西淀川区御幣島1-2-10)

入場  
無料

絵本と遊びと  
子育てお役立ち情報が  
いっぱいあります。

お問い合わせ

児童対象絵本展実行委員会事務局  
西淀川区役所保健福祉課子育て支援室 TEL.(06)6478-9950

絵本  
大好き!  
だいすき!

【絵本紹介】  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

大好きなものを  
ポンポン入れて  
ぐるぐるぐる!  
美味しいミックスジュース  
できたかな?



ぐるぐるジュース

矢野 アケミ/さく  
(アリス館)

まあるかたちは まほうのかたち なにいれる? ごろりん りんご しゃり  
しゃりむいて ポン! みかづき パナナ するんするんむいて ポン! つぶつ  
ぶ いちごも へたととって ポン! つぎからつぎへ大好きなものを ポン  
ポン! 全部入ったら牛乳をたっぷりとハチミツをちょっぴり入れて ぐるぐる  
ぐるぐるまわしましょう。もっともっとぐるぐるぐるまわしてピタッと止めて!  
どうなったかなあ? ハイ 美味しいミックスジュースの出来上がり。  
いただきます。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45  
11月1日(金)、12月6日(金)  
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30  
11月28日(木)、※図書館は12月26日~1月6日まで休館です

※この絵本は区役所4階「親子ゆったりスペース」にて展示しています。(貸し出しは図書館にて)

子育てコラム



保育士があちゃんの  
あの時

「あの時…」をテーマに、  
子育てコラムを担当  
することになりました  
保育士があちゃんです。  
よろしく願います。



インフルエンザやロタウイルス、ノロウイルスなど  
いろいろな感染症が流行する季節がやってきます。ほんとに嫌ですね。  
もう30年近く前の事です。そのころはまだインフルエンザの検査もない  
し、薬もありませんでした。2月の発表会の1週間前から、クラスの子  
ども達が次々と熱を出し、毎日数人しか出席しない状況でした。発表会前だ  
ったので、私は発表会ができるのかと毎日ばはらし、楽しみにしている  
子ども達、保護者の為にも「みんな元気になって!」と祈る毎日でした。  
前日、半分の子どもが出席し、他の子ども達も出席できると連絡が入り、  
ホッとしました。しかし、私の身体がだんだん重くなり、動けなくなっ  
てきました。慌てて病院に行って、注射を打ってもらい、薬もたんまりもら  
いました。しかし、当日、39度の熱が出てしまい、子ども達は全員出席  
したのに、その一日をどの様に過ごしたのかが記憶に残っていませんでした。  
症状からして、インフルエンザだったと思います。

その後、息子がインフルエンザになってもうつらず、保育園でインフル  
エンザが流行してもかからず、私はうつらないと思っていたのですが...保育  
の現場から離れた途端にインフルエンザにかかり、倒れ、なんと救急車で  
運ばれてしまいました。今までこんなに元気だったのに...? ずっとかか  
らなかったのに...? 病気の子ども達の傍にはいないのになぜだ!  
そこで、保育の現場にいた時と今の生活の違いを考えました。その結果!  
保育園にいる時は一日に何度も手を洗っていた事に気が付きました。  
出勤した時、保育室にはいる時、子どもがトイレに行った後、鼻水をふい  
てあげた後、食事の途中は何度も...。とにかく仕事は一日30回以上手を  
洗っていました。現在は...仕事は一日3回~5回です。  
皆さん!! 手洗いは本当に大事です。  
感染症にかからないためにもしっかり手を洗いましょう!!

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は

西淀川区で生活する親の視点に立ち、「必要で・役立つ・便利な」  
情報をまとめて発行する地域密着型の情報誌を目指しています。  
発信だけにとどまらず、みなさんの声を受信できる場でありたいと  
思っています。ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声をお寄せ下さい。

【メールアドレス】 ni-yan@oregano.ocn.ne.jp

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]は、西淀川区役所HPからもご覧いただけます。  
(バックナンバーもご覧いただけます)

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。